

Je suis cardiaque : comment bien préparer mon voyage ?

Centre Coeur Vaisseaux Voltaire, Paris Nord (<http://elisabethcoignard-cardiologue.docvadis.fr>)

Adresse du site : www.docvadis.fr/elisabethcoignard-cardiologue



Validé par
le Comité Scientifique Cardiologie

On peut être cardiaque et souhaiter voyager. Voici quelques conseils pour le faire en toute sécurité et en profiter pleinement. La plupart des déplacements, même lointains, sont possibles.

Dois-je consulter mon médecin avant de partir ?

Oui. Consultez-le au moins un mois avant votre départ. Si vous le pouvez, faites-lui part de votre projet avant de confirmer votre voyage. Il fera le point sur votre état de santé et s'assurera que ce voyage ne risque pas de vous mettre en danger. Si besoin, il adaptera votre traitement. Si votre problème cardiaque est bien contrôlé, bien stabilisé, votre voyage s'effectuera dans de bonnes conditions. Attention, la fatigue, le stress, le manque d'oxygène, les grosses chaleurs ou les fortes variations de température peuvent aggraver votre problème cardiaque. Un voyage dans des conditions aventureuses ou trop sportives est déconseillé. Si vous avez un projet de trekking, de randonnée ou si vous souhaitez pratiquer un sport pendant vos vacances, précisez-le à votre médecin.

L'avion est-il contre-indiqué ?

L'avion soumet le voyageur à des diminutions de pression en oxygène, qui augmentent le travail du cœur (augmentation de la fréquence et du débit cardiaque). De plus, le risque de phlébite est augmenté lors des voyages en avion. Des précautions supplémentaires sont parfois nécessaires (bas de contention, injection d'anticoagulant avant le départ...). Il est conseillé de suivre les consignes données à bord de l'avion par la compagnie aérienne (faire de petits exercices physiques, contracter les mollets, se déplacer dans l'avion...).

Et les autres transports ?

Tous les moyens de transport sont source de stress. Faites des pauses et essayez de vous décontracter et de marcher un peu. Si vous conduisez un véhicule, pensez à vous reposer le plus souvent possible, et évitez la conduite de nuit. Une croisière sur un paquebot ne pose pas de problèmes en général. Mais une longue traversée sur un bateau de plaisance peut vous soumettre à un stress, compte tenu de l'isolement et de l'éloignement de services sanitaires. Si nécessaire, votre médecin vous prescrira un traitement préventif du mal de mer, compatible avec votre traitement habituel. De manière générale, le mal des transports s'accompagne d'une accélération du cœur.

Y a-t-il des consignes particulières pour mon traitement ?

Organisez-vous de manière à ne jamais tomber en panne de traitement. Réfléchissez également à bien répartir vos médicaments, entre ceux que vous conserverez à portée de main et ceux qui voyageront dans vos bagages (en soute dans l'avion). Anticipez le temps de transport et un éventuel problème de retard de bagages si vous voyagez en avion. Dans votre trousse médicale, n'oubliez pas les médicaments utiles pour faire face à certains maux fréquents à l'étranger, selon la destination (contre les diarrhées et les maux de ventre, contre le paludisme, contre la douleur, désinfectants pour les plaies, désinfectants pour l'eau...). Si, au cours de votre voyage, vous êtes soumis à un décalage horaire important, demandez conseil à votre médecin sur la façon d'adapter vos prises de médicaments aux horaires de votre destination.

Quels sont les documents à emporter ?

- Le double de vos ordonnances mentionnant le nom international de chacun de vos médicaments (dénomination commune internationale : DCI), si vous partez à l'étranger.
- Un certificat rédigé si possible en anglais, précisant la nature des produits à conserver sur vous si vous devez emporter des médicaments en cabine (avion).
- Les résultats de vos derniers examens, ainsi qu'un résumé de votre dossier médical (idéalement en anglais si votre destination n'est pas francophone).
- Si vous portez un implant cardiaque, ayez toujours sur vous votre carte de porteur de pacemaker ou de stimulateur cardiaque. Signalez-le au contrôle avant de passer sous les portiques magnétiques de sécurité.

Une fois sur place, quelles précautions dois-je prendre ?

Dès votre arrivée, renseignez-vous sur les services sanitaires à votre disposition : personnel médical dans l'hôtel ou en liaison avec l'hôtel, médecin de garde, établissement hospitalier proche, pharmacie, etc. Ne faites pas d'exercices ou de pratiques inhabituelles (soleil trop chaud, mer trop froide, sports violents, endurance...). Surveillez votre alimentation et évitez les excès. En cas de chaleur, hydratez-vous le plus souvent possible en buvant des boissons capsulées (capsule ou bouchon) et en vous passant un brumisateuseur sur la peau (visage et membres).

Que dois-je faire en cas d'incident de santé ?

Gardez votre calme et prenez contact avec les services médicaux que vous aurez identifiés à votre arrivée. Une fois pris en charge, informez l'équipe médicale de vos problèmes de santé et donnez-leur les documents où figurent vos traitements. Montrez-leur les médicaments que vous prenez ou que vous avez pris dans les jours précédents. Pensez à demander le compte-rendu de votre prise en charge. En cas de difficulté majeure (difficulté de traduction ou de rapatriement), sachez que vous pouvez toujours avoir recours aux services de l'ambassade ou du consulat français de votre lieu de vacances, si vous êtes à l'étranger.

A l'étranger, puis-je bénéficier d'une prise en charge par la Sécurité sociale ?

Si vous voyagez dans un pays de l'espace économique européen, ou en Suisse, vous pouvez bénéficier des services de la Carte européenne d'assurance-maladie (elle remplace le précédent formulaire E 111). Demandez-la à votre caisse d'assurance-maladie. Elle est valable 1 an. Attention, prévoyez un délai raisonnable entre la demande de la carte et votre départ (au moins 2 semaines). Cette carte vous permet de bénéficier de la couverture assurance-maladie (médicaments et soins). Dans les autres pays (hors communauté européenne), si vous avez des frais médicaux, conservez les factures. A votre retour, vous contacterez votre caisse d'assurance-maladie et votre mutuelle. Dans certains cas, vous pourrez bénéficier du remboursement d'une partie des frais, prise en charge, notamment, par votre mutuelle ou votre assurance. Il est recommandé de prendre une assurance annulation au moment de la réservation en étudiant les clauses, ainsi qu'une assurance rapatriement en cas de départ à l'étranger.

Avant de partir : prenez une assurance complémentaire couvrant les frais médicaux et les éventuels frais de rapatriement. Renseignez-vous sur les conditions sanitaires de votre pays de destination. Le ministère des Affaires étrangères et européennes met à la disposition de tous les voyageurs des conseils précieux en matière de santé, mais aussi de sécurité ou sur les formalités nécessaires pour chaque pays du monde sur le site :